



今月の献立表



	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
昼食					ごはん、味噌汁 家常豆腐 カリフラワーくず煮 菜花の錦糸和え みかん缶 エネルギー: 548kcal 塩分: 3.7g	ごはん、味噌汁 おろしの野菜あんかけ 鶏肉とごぼう旨煮 大根サラダ バナナ50 エネルギー: 522kcal 塩分: 4.2g
15時					カステラ	抹茶まんじゅう
	4日	5日	6日	7日	8日	9日
昼食	ごはん、味噌汁 豚肉の香味焼き 里芋味噌かけ 菜花のごま和え 黄桃缶 エネルギー: 601kcal 塩分: 3.7g	ごはん、すまし汁 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 オクラのおかか和え りんご エネルギー: 618kcal 塩分: 4.7g	ゆかりごはん カレー南蛮 えんどうの山椒炒め カリフラワーの青じそ和え パイン缶 エネルギー: 525kcal 塩分: 4.1g	ごはん、ワカメスープ 麻婆豆腐 春巻 青菜のナムル フルーチェ エネルギー: 615kcal 塩分: 2.8g	ごはん、味噌汁 ふくさ焼き 根菜つみれ煮 白菜のゆかり和え 柿 エネルギー: 521kcal 塩分: 3.8g	ごはん、味噌汁 豚肉のしぐれ煮 高野豆腐の煮物 印元の辛子和え 白桃缶 エネルギー: 520kcal 塩分: 4.7g
15時	カスタードケーキ	ようかん	シフォンケーキ	ぶどうゼリー	おかき	ミルクケーキ
	11日	12日	13日	14日	15日	16日
昼食	ごはん、味噌汁 牛肉のしぐれ煮 竹輪の炒り煮 白菜の生姜和え キウイフルーツ エネルギー: 546kcal 塩分: 4.3g	ごはん、味噌汁 おろしハンバーグ じゃが芋のツナ煮 ブロッコリーのドレッシング和え 洋梨缶 エネルギー: 641kcal 塩分: 3.7g		ハヤシライス ミートオムレツ 大根の青じそ和え 福神漬 オレンジ50 エネルギー: 578kcal 塩分: 3.8g	ごはん、味噌汁 豚肉の塩麹焼 さつま芋のレモン煮 菜花のわさび和え パイン缶 エネルギー: 583kcal 塩分: 3.0g	ごはん、味噌汁 さばの塩焼き がんもどきの煮物 白菜のごま和え 黄桃缶 エネルギー: 620kcal 塩分: 4.1g
15時	黒糖まんじゅう	抹茶プリン		クリームコンフェ	マドレーヌ	たこ焼き(3個)
	18日	19日	20日	21日	22日	23日
昼食	ごはん、味噌汁 ホキのムニエル 南瓜の煮付 キャベツサラダ みかん缶 エネルギー: 589kcal 塩分: 3.4g	ごはん、味噌汁 鶏肉のマヨネーズ焼 大根の煮付 アスパラサラダ 黄桃缶 エネルギー: 609kcal 塩分: 3.2g	ごはん、すまし汁 豚肉の味噌焼き 金平蓮根 マカロニサラダ りんご エネルギー: 621kcal 塩分: 3.2g	菜めしおにぎり 味噌ラーメン 蒸し焼売 ブロッコリーのピーナツ和え パイン缶 エネルギー: 489kcal 塩分: 5.0g	ごはん、味噌汁 あじの塩焼き 枝豆がんもどきの煮付 白菜のゆかり和え バナナ50 エネルギー: 542kcal 塩分: 4.1g	ごはん、味噌汁 鶏肉の生姜煮 かぶのゆず味噌かけ もやしのごま和え ヨーグルト和え エネルギー: 505kcal 塩分: 4.0g
15時	焼きドーナツ(豆乳)	マリビスケットとチョコ(2個)	プリン	バームロール	もみじまんじゅう	塩せんべいと甘納豆
	25日	26日	27日	28日	29日	30日
昼食	ごはん、味噌汁 鶏肉の照り煮 茄子香味炒め ブロッコリーのピーナツ和え フルーツカクテル エネルギー: 527kcal 塩分: 3.4g	ごはん、すまし汁 豆腐ステーキの肉味噌かけ ぜんまい煮付 白菜の塩昆布和え キウイフルーツ エネルギー: 524kcal 塩分: 4.1g	ごはん、中華スープ 華風卵焼き 焼きビーフン 中華和え みかん缶 エネルギー: 558kcal 塩分: 2.6g	ごはん、味噌汁 さばのおろし煮 南瓜の煮付 ほうれん草のお浸し 白桃缶 エネルギー: 594kcal 塩分: 3.6g	ごはん、味噌汁 牛肉の和風焼き 里芋のゆず味噌かけ 印元ピーナツ和え フルーチェ エネルギー: 509kcal 塩分: 3.3g	ごはん、味噌汁 鯖の照り焼き 茄子のそぼろ煮 キャベツサラダ オレンジ50 エネルギー: 538kcal 塩分: 3.4g
15時	杏仁豆腐	ドーナツ	白い風船(ミルククリーム)	田舎まんじゅう	レモンケーキ	黒棒と栗しぐれ(2個)